

Visietekst Veilige en gezonde levensstijl

Inhoud

1	Inleiding	1
2	Hoger doel van de discipline	2
3	Kennisrijk onderwijs over een veilige en gezonde levensstijl	2
4	Coherentie als kernprincipe	3
4.1	Domeinen, subdomeinen en clusters als ordenend principe	3
4.1.1	Verkeer	3
4.1.2	Gezondheid & redzaamheid	3
4.2	Verticale coherentie	4
4.3	Horizontale coherentie binnen de discipline	4
4.4	Horizontale coherentie over disciplines heen	4
4.5	Diagonale coherentie	5
5	Veilige en gezonde levensstijl evalueren	5
6	Materiële vereisten	5
7	Slot	5
	Referenties	6

1 Inleiding

Deze tekst beschrijft de visie van Katholiek Onderwijs Vlaanderen op kennisrijk onderwijs voor de discipline veilige en gezonde levensstijl, in aansluiting bij de algemene visietekst van [Op.stap, leerroutes voor iedereen](#). De tekst bouwt voort op de visietekst van de Vlaamse overheid bij de nieuwe minimumdoelen en maakt de onderliggende keuzes en principes expliciet. Zo krijgen leraren en schoolteams houvast bij het begrijpen en realiseren van de leerplandoelen in de klas- en schoolpraktijk.

De minimumdoelen omvat een doelenset ‘attitudes’. Katholiek Onderwijs Vlaanderen heeft ervoor gekozen om een aantal van deze minimumdoelen in het leerplan Op.stap, leerroutes voor iedereen door te vertalen in de discipline veilige en gezonde levensstijl. Op die manier wordt voorzien in een samenhangend geheel van kennis en vaardigheden dat leerlingen ondersteunt om veilig, gezond en verantwoordelijk te handelen in hun dagelijkse leefwereld.

In deze visietekst wordt eerst het hogere doel van de discipline veilige en gezonde levensstijl geschetst. Daarbij staat veilig, gezond en verantwoordelijk handelen in de dagelijkse leefwereld centraal, dit in functie van het ondersteunen van de brede persoonsvorming van de leerlingen en hun maatschappelijke participatie.

Vervolgens wordt toegelicht wat onder kennisrijk onderwijs over veilige en gezonde levensstijl wordt verstaan: onderwijs gericht op het verwerven van declaratieve en procedurele kennis met aandacht voor de eigen logica en samenhang.

Vervolgens wordt coherentie uitgewerkt als kernprincipe van het leerplan. Er wordt toegelicht hoe domeinen, subdomeinen en clusters zorgen voor structuur en overzicht, en hoe verticale, horizontale en diagonale coherentie bijdragen aan een samenhangend en logisch opgebouwd curriculum. Tot slot wordt ingegaan op de rol van evaluatie binnen dit luik.

2 Hoger doel van de discipline

Het hoger doel van de discipline veilige en gezonde levensstijl is leerlingen uit te rusten met de declaratieve kennis en procedurele kennis die nodig is om veilig, gezond en verantwoordelijk te handelen in hun dagelijkse leefwereld. Binnen het basisonderwijs leggen we de fundamenteën voor een levensstijl waarin leerlingen zelfredzaam zijn, risico's herkennen, veilige en gezonde keuzes begrijpen, en daarin op hun niveau verantwoordelijkheid opnemen voor zichzelf en anderen, al dan niet onder begeleiding.

Onderzoek naar verkeersveiligheid en gezondheidseducatie bij kinderen toont aan dat kennis en inzicht noodzakelijke voorwaarden zijn om risico's te herkennen en gepast te handelen in dagelijkse situaties. Veilig en gezond handelen ontstaat dan ook niet vanzelf, maar vraagt om inzicht richtlijnen en onderliggende principes.

Bij jonge kinderen en bij leerlingen die meer nood hebben aan expliciete ondersteuning, staan concrete ervaringen, routines en gedeelde beleving rond veiligheid, gezondheid en redzaamheid centraal.

Als katholiek onderwijs beschouwen we veiligheid en gezondheid ook als waarden met een ethische grondslag: zorg voor zichzelf, voor anderen en voor de gemeenschap. De discipline veilige en gezonde levensstijl draagt zo bij aan de brede persoonsvorming en maatschappelijke participatie van alle leerlingen. Door systematisch te bouwen aan kennis en de toepassing ervan in functionele contexten, bereidt de discipline leerlingen voor om als actieve en verantwoordelijke burgers hun plaats in de samenleving in te nemen.

3 Kennisrijk onderwijs over een veilige en gezonde levensstijl

De in de leerplandoelen opgenomen declaratieve kennis ('de leerlingen weten dat/kennen...') omvat kennis over verkeersregels, signalisatie, voedingsmiddelen, hygiëneregels, veiligheidsafspraken en noodprocedures. Daarnaast komt ook procedurele kennis ('de leerlingen kunnen...') aan bod, waarbij leerlingen de leerinhouden toepassen in functionele situaties, aanvankelijk onder begeleiding en geleidelijk aan in toenemende zelfstandigheid.

De declaratieve en procedurele kennis komt bij voorkeur geïntegreerd aan bod in de lessen. Een kennisrijke aanpak beoogt onder meer dat leerlingen ook begrijpen waarom bepaald gedrag nodig is. Zo wordt bijvoorbeeld kennis over voedingsmiddelen en voedingspatronen gekoppeld aan het belang van gezonde voeding, en kennis over hygiëne aan het belang van gezondheid en welzijn.

De discipline veilige en gezonde levensstijl vertrekt vanuit deze gemeenschappelijke ambitie, maar erkent tegelijk dat het verwerven en toepassen van deze inzichten voor leerlingen niet vanzelfsprekend is. Voor sommige leerlingen volstaat bewustwording alleen niet. Zij hebben nood aan expliciete instructie, systematische opbouw en herhaalde oefenkansen, ingebed in dagelijkse routines en betekenisvolle contexten. Door gezondheid en redzaamheid op deze manier aan te leren, worden leerlingen ondersteund om kennis om te zetten in functioneel handelen.

Door herhaling, verdieping en toepassing in verschillende functionele contexten wordt kennis over een veilige en gezonde levensstijl duurzaam verankerd. Door kennis en begrippen te verbinden met concrete ervaringen, bouwen leerlingen immers ook stap voor stap inzicht op in regels, afspraken en onderliggende principes. Wetenschappelijke literatuur benadrukt bovendien dat losstaande of eenmalige interventies weinig effect hebben, terwijl systematische en curriculumverankerde aanpakken leiden tot meer blijvende leerwinst.

4 Coherentie als kernprincipe

Coherentie of samenhang is een kernprincipe van een kennisrijk leerplan. De discipline veilige en gezonde levensstijl hanteert daarvoor een duidelijk ordeningskader van domeinen, subdomeinen en clusters dat zorgt voor overzicht en structuur in de inhoudelijke opbouw van de discipline. Domeinen brengen samenhang aan rond de verschillende onderwerpen, subdomeinen structureren de bijhorende deelonderwerpen en clusters groeperen leerplandoelen rond nauw verwante leerplandoelen. Op die manier zijn leerplandoelen steeds ingebed in een coherent inhoudelijk bouwwerk waarin kennis cumulatief en samenhangend wordt opgebouwd.

4.1 Domeinen, subdomeinen en clusters als ordenend principe

De discipline veilige en gezonde levensstijl is opgebouwd rond twee domeinen: **verkeer** en **gezondheid & redzaamheid**. Bijlage 1 bij deze visietekst geeft een overzicht van alle domeinen, subdomeinen en clusters in de discipline veilige en gezonde levensstijl en verduidelijkt hoe deze ordening bijdraagt aan een systematische kennisopbouw.

4.1.1 Verkeer

Het domein verkeer omvat de basis voor verkeersveiligheid. Binnen het domein wordt ingezet op **verkeersregels** en op **veilige verplaatsingen**.

Via de leerplandoelen over verkeersregels verwerven de leerlingen kennis over de regels, signalen en afspraken die van toepassing zijn op de openbare weg. Denk daarbij aan wegmarkeringen, verkeersborden, verkeerslichten enzovoort.

De leerplandoelen over **veilige verplaatsingen** zijn gericht op het toepassen van de verkeersregels als weggebruiker, met name als passagier, voetganger en fietser.

4.1.2 Gezondheid & redzaamheid

Ook het domein gezondheid en redzaamheid vormen een essentieel onderdeel van de brede vorming van leerlingen. Het draagt bij aan het lichamelijk welbevinden, de zelfstandigheid en het vermogen om veilig en gezond te participeren aan het dagelijkse leven. Binnen het domein wordt ingezet op **gezonde voeding, hygiëne & persoonlijke redzaamheid** en **veiligheid & eerste hulp**.

Binnen deze discipline vormen vaardigheden rond hygiëne en persoonlijke redzaamheid een belangrijk fundament. Handelingen zoals zorg dragen voor het eigen lichaam, hygiënisch omgaan met toiletgebruik, zich aan- en uitkleden en zorg dragen voor kledij zijn geen louter praktische routines, maar dragen bij aan gezondheid, veiligheid, zelfvertrouwen en welbevinden. Deze vaardigheden worden expliciet aangeleerd en geoefend in herkenbare contexten, zodat leerlingen ze kunnen toepassen in het dagelijkse leven.

Vanuit dit fundament wordt verder gebouwd aan inzicht in gezonde keuzes en zelfzorg. Leerlingen verwerven kennis over gezonde voeding, beweging, rust en verzorging en leren begrijpen hoe deze elementen samen bijdragen aan het bevorderen van de gezondheid en het voorkomen van ziekte.

Gezonde keuzes worden daarbij niet los benaderd, maar steeds verbonden met eerder verworven inzichten en routines. Zo groeit het begrip dat gezondheid het resultaat is van samenhangende factoren en bewuste keuzes.

Gezondheid en redzaamheid zijn onlosmakelijk verbonden met veiligheid. Leerlingen leren gevaren herkennen, veiligheidsregels toepassen en gepast reageren in eenvoudige noodsituaties. Eerste hulp wordt benaderd op een functioneel en haalbaar niveau: het herkennen van kleine verwondingen, het weten wanneer en hoe hulp moet worden ingeschakeld en het kunnen toelaten dat een volwassene ondersteuning biedt. Dit draagt bij aan een gevoel van veiligheid, competentie en vertrouwen.

Het leerplan *Op.stap, leerroutes voor iedereen* werkt met routedoelen die verschillende leerwegen zichtbaar maken. Naast de **gemeenschappelijke leerplandoelen** (G-doelen) zijn er ook aanvullende leerplandoelen voor leerlingen die meer uitdaging nodig hebben: **plusdoelen** (+-doelen). Daarnaast voorzien **precurriculaire** (P-doelen) en **specifieke leerplandoelen** (S-doelen) ondersteuning bij de opbouw van een individueel aangepast curriculum (IAC). Zo combineert het leerplan een gedeelde kennisbasis met gerichte ondersteuning, in functie van gelijke onderwijskansen.

4.2 Verticale coherentie

Verticale coherentie verwijst naar de logische en cumulatieve opbouw van kennis binnen één discipline over de leerjaren heen. In de discipline veilige en gezonde levensstijl worden de meeste verticale leerlijnen expliciet opgebouwd vanaf de jongste kleuters. De cognitieve groei van kennis over begrijpen en toepassen naar kritisch denken en verantwoord gedrag sluit aan bij internationale modellen over verkeers- en gezondheidseducatie.

Voor bepaalde domeinen en subdomeinen worden ook precurriculaire doelen beschreven. Deze doelen maken zichtbaar welke voorbereidende kennis en ervaringen belangrijk zijn om latere leerplandoelen succesvol te realiseren, en versterken zo de coherente kennisopbouw en gelijke onderwijskansen voor alle leerlingen in het kader van scholen voor iedereen.

De discipline veilige en gezonde levensstijl sluit aan bij het Gemeenschappelijk funderend leerplan voor het secundair onderwijs met 'gezond en veilig' als één van de daarin opgenomen krachtlijnen.

4.3 Horizontale coherentie binnen de discipline

Naast verticale coherentie realiseert de discipline veilige en gezonde levensstijl ook een sterke horizontale coherentie. Horizontale coherentie verwijst naar de inhoudelijke afstemming van leerinhouden binnen hetzelfde leerjaar, waarbij verschillende (sub)domeinen elkaar versterken en samen bijdragen aan de opbouw van een samenhangend denksysteem.

De horizontale coherentie krijgt bijvoorbeeld vorm via de samenhang tussen de subdomeinen verkeersregels en veilige verplaatsingen. Leerplandoelen binnen het subdomein veiligheid en eerste hulp hangen dan bijvoorbeeld weer samen met leerplandoelen over inzicht in risico's en afspraken uit andere subdomeinen.

4.4 Horizontale coherentie over disciplines heen

De discipline veilige en gezonde levensstijl streeft, waar zinvol, ook naar horizontale coherentie over disciplines heen. Dit betekent dat gedeelde concepten en denkstrategieën in verschillende disciplines op elkaar worden afgestemd, zodat leerlingen deze herkennen, verdiepen en functioneel kunnen inzetten in uiteenlopende contexten. Deze vakkenintegratie versterkt betekenisvol leren en ondersteunt transfer van kennis en vaardigheden.

Er is een duidelijke samenhang tussen veilige en gezonde levensstijl en wetenschap en techniek, aardrijkskunde, bewegingsopvoeding, Nederlands & communicatie en sociaal & emotioneel leren. Zo kan kennis over wegmarkeringen bijvoorbeeld ondersteunend zijn bij het bestuderen van hun ruimtelijke posities, relaties en contrasten in aardrijkskunde, het toepassen van veilig verkeersgedrag impliceert in het kader van sociaal en emotioneel leren ook rekening houden met anderen, respect voor regels en empathie. Wetenschappelijke kennis over energie en voedingsstoffen uit de discipline wetenschappen en techniek is dan weer ondersteunend voor het beter begrijpen van de voedingsdriehoek in de discipline veilige en gezonde levensstijl.

4.5 Diagonale coherentie

Diagonale coherentie is het resultaat van de gecombineerde inzet op verticale en horizontale samenhang. Het duidt op een consistente en geïntegreerde kennisopbouw over verschillende leerjaren, disciplines en activiteiten heen. Denk daarbij aan het veilig en gezond handelen bij uitstappen, verplaatsingen en dagelijkse routines. Het kunnen begrijpen van instructies in het Nederlands is dan bijvoorbeeld weer een belangrijke voorwaarde opdat jonge kinderen de basis aan hygiëneregels juist zouden kunnen uitvoeren. In het kader van veilige verplaatsingen als fietser is het dan weer belangrijk dat kinderen basaal wiskundig inzicht hebben rond tijd en afstand.

5 Veilige en gezonde levensstijl evalueren

Evaluatie heeft zowel een leerondersteunende als een beoordelende functie en sluit voor veilige en gezonde levensstijl aan bij inzichten uit onderzoek dat pleit voor functionele, procesgerichte evaluatie. De evaluatie is gericht op het zichtbaar maken van de verworven kennis, inzicht en toepassing van veilig en gezond handelen in betekenisvolle contexten. Bij voorkeur wordt via observaties, gesprekken en praktijkgerichte opdrachten in kaart gebracht in welke mate en hoe de leerlingen veiligheids- en gezondheidskennis begrijpen en toepassen.

6 Materiële vereisten

Het realiseren van kennisrijk, duidelijk en samenhangend onderwijs over veilige en gezonde levensstijl veronderstelt ook geschikte materiële randvoorwaarden. Concreet en didactisch doordacht materiaal ondersteunt het leren en helpt leerlingen concepten handelend, visueel en gestructureerd te verkennen.

Bijlage 2 bij deze visietekst geeft een overzicht van de materialen die scholen ondersteunen bij het realiseren van de leerplandoelen voor gezonde en veilige levensstijl binnen *Op.stap, leerroutes voor iedereen*. Deze bijlage geeft houvast bij het maken van weloverwogen keuzes, rekening houdend met de eigen schoolcontext.

7 Slot

Deze visietekst toont hoe Katholiek Onderwijs Vlaanderen de discipline veilige en gezonde levensstijl vormgeeft binnen *Op.stap, leerroutes voor iedereen*.

Door het hogere doel van de discipline, de discipline-eigen kennisrijke accenten en de verschillende vormen van coherentie expliciet te maken, wordt zichtbaar hoe kennisrijk onderwijs over veilige en gezonde levensstijl doelgericht wordt opgebouwd, verdiept en verankerd over de leerjaren heen.

De expliciete structurering in domeinen en subdomeinen en clusters, de aandacht voor verticale, horizontale en diagonale coherentie en de bewuste inzet op herhaling en verankering ondersteunen leraren bij het realiseren van krachtige leerprocessen in de klaspraktijk. Daarbij bewaart het

leerplan de eigen logica en cumulatieve opbouw van de discipline *veilige en gezonde levensstijl*, met ruimte voor betekenisvolle verbindingen met andere disciplines.

Zo wil Katholiek Onderwijs Vlaanderen scholen ondersteunen bij het realiseren van sterk, samenhangend en inclusief onderwijs over een veilige en gezonde levensstijl, met hoge verwachtingen voor alle leerlingen en met aandacht voor gelijke onderwijskansen voor iedereen.

Referenties

Ahmad, H., Naeem, R., Feroze, A., Zia, N., Shakoor, A., Khan, U. R., & Mian, A. I. (2018).

Teaching children road safety through storybooks: An approach to child health literacy in Pakistan. *BMC Pediatrics*, 18(31).

Gezond Leven. (2023). *De voedingsdriehoek*. Geraadpleegd op 5 februari 2026

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Mogre, V., Nyaba, R., Aleyira, S., & Abedandi, R. (2024). Effectiveness of a multicomponent school-based nutrition education intervention among primary school children. *BMC Public Health*, 24, 1739.

Pospisilova, D., Elgner, J., Doležalová, M., Dankova, A., & Pospisil, K. (2025). Strengthening schools' participation in traffic education programs. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 34, 101770.

Rata, E. (2019). Knowledge-rich teaching: A model of curriculum design coherence. *British Educational Research Journal*, 45, 681-697.

RSA. (2026). *Road safety education for primary school children. Resources to help primary school children stay safe on our roads*. Geraadpleegd op 30 januari 2026, van

<https://www.rsa.ie/road-safety/education/primary>

Slinger, W., Vissers, J., Mathijssen, F., Kluitman, A., & Hukker (2022). *Towards evidence-based road safety education in The Netherlands*. Geraadpleegd op 30 januari 2026, van

<https://fersi.org/wp-content/uploads/2022/10/Wilma-Slinger-et-al.pdf>

Stichting Leerplanontwikkeling. (z.d.). *Inhoudslijnen oriëntatie op jezelf en de wereld - primair onderwijs. SLO*. Geraadpleegd op 5 februari 2026, van

<https://www.slo.nl/sectoren/po/inhoudslijnen-po/inhoudslijnen-orientatie-jezelf-wereld/>

Surma, T., Vanhees, C., Wils, M., Nijlunsing, J., Crato, N., Hattie, J., Muijs, D., Rata, E., Wiliam, D., & Kirschner, P. (2025). *Developing Curriculum for Deep thinking*. Springer.

Vlaams Parlement (2025). Minimumdoelen en visieteksten voor het derde jaar kleuteronderwijs, het vierde jaar lager onderwijs en het zesde jaar lager onderwijs. Geraadpleegd op 1 september 2025, van

<https://www.vlaanderen.be/onderwijs-en-voorming/opleidingsinhouden/opleidingsinhouden-per-onderwijsniveau/nieuwe-minimumdoelen-basisonderwijs>

Vlaamse Stichting Verkeerskunde (2025). *Leerlijn verkeer*. Geraadpleegd op 1 september 2025, van

<https://basis.verkeerschool.be/leerlijn/>

Wilson, S. (2022). *Teaching road safety education in primary schools*. Geraadpleegd op 30 januari 2026, van <https://www.starline.org.uk/teaching-road-safety-education-in-primary-schools/>